

POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Autor: Jakub Borůvka

Název práce: Využití funkčních cviků pro silový rozvoj dolních končetin u dospělých hráčů fotbalu

Oponent bakalářské práce: Mgr. Lucie Kainová

1. Aktuálnost tématu, obsahová struktura práce, formulace problému a cíle práce.

Téma práce je aktuální. Sportovní trénink se neustále vyvíjí a záleží na detailech. Autor popisuje funkční cviky pro silový rozvoj dolních končetin pro výkonnostní a vrcholové hráče fotbalu. Práce je systematická a komplexní.

Hlavním cílem práce je sestavení souboru cviků, který je ověřen v praxi a vyhodnocen, zda navrhované cviky mohou sloužit jako vhodný materiál pro silové potřeby dospělých hráčů fotbalu. Autor dále uvádí další dva dílčí cíle práce a s nimi související problémy práce.

2. Úroveň teoretické části, komplexnost analýzy zkoumaného problému, kvalita práce s literaturou (odkazy, citace, počet a druhy využitých informačních zdrojů apod.)

Analýza zkoumaného problému je velmi komplexní. Některé kapitoly jako například historie fotbalu se mohou zdát až nadbytečné. Obsahová struktura je členěna na praktickou část, ovšem chybí nadkapitola teoretická část. Vzhledem k zažitým zvykům členění na teoretickou a praktickou část je obtížnější se v prvním momentě orientovat.

V teoretické části autor řádně cituje, až na výjimky (viz níže). Autor pracuje s mnoha literárními zdroji. Celkem 57 zdrojů. Z nich 47 tištěných, 10 internetových. Ze zahraniční literatury uvádí autor 18 zdrojů (15ks psaných v angličtině, 1ks v němčině, 1 ve francouzštině a 1 ve slovenštině). Autor cituje zahraniční novodobé výzkumy v oblasti funkčního tréninku.

3. Formulace hypotéz, jejich provázanost na problémy a cíle práce.

Autor stanovil dvě hypotézy, které jasně korespondují s problémovými otázkami a navazují na cíle práce.

4. Metody testování hypotéz, jejich vhodnost a logika postupu práce.

Autor zvolil metody literární rešerše, experimentu a ankety. Postup práce je logický. Původní záměr testování hráčů se vzhledem k vládním opatřením nemohlo uskutečnit. Autor pružně zareagoval a své metody otestoval pomocí dotazníku.

5. Úroveň analýzy a interpretace výsledků (statistické zpracování, přehlednost výsledků, grafů, tabulek aj.), **zaměření a úroveň diskuse.**

Ve výsledkové části autor popisuje výběr cviků s důrazem na správné technické provedení. Každý cvik je doplněn fotografií autora, včetně modifikací, počtu opakování a zařazení do části tréninkové jednotky. Vybraná sestava cviků je zajímavá a přehledná. Autor se detailně orientuje ve svalech, u každého cviku je latinský seznam svalů, které se při daném provedení cviku zapojují. Výsledky ankety jsou zaznamenány v přehledných grafech.

Diskuze je vzhledem k rozsahu práce velmi krátká (1 strana) a autor zde pouze hodnotí celý výzkum, aniž by výsledky své práce diskutoval s dalšími autory. V další kapitole 8.6. autor verifikuje hypotézy.

6. **Formulace závěrů** (přiměřenost, jasnost, konkrétnost, stručnost, vazba na problém, cíl a hypotézy), **přínos a využití výsledků**.
Závěry jsou jasně strukturované, stručné, konkrétní s vazbou na cíl práce a hypotézy.
7. **Formální stránka práce** (jazyková a stylistická úroveň, úprava, přehlednost textu, dodržení norem rozsahu práce, bibliografické citace apod.).
Z práce je patrná autorova hluboká znalost problematiky. Některé formulace jsou však psané složitě. Na str. 33 uvádí mýty o funkčním tréninku podle Snášela, které jsou vytržené z kontextu a dále nevysvětlené. Na str. 32 uvádí jako zdroj youtube, avšak není přesně uvedené, které video konkrétně, nelze dohledat. Na str. 32 místo autora uvádí přímý odkaz na studii. Na druhou stranu pozitivně hodnotím právě čerpání z aktuálních zahraničních zdrojů a aktuálních studií. Na str.39 je opět odkaz na webové stránky, kde není možné vyhledat konkrétní článek (www.livesgtrong.com). Z jazykového hlediska práce nevykazuje žádné chyby či překlepy.
8. **Celkové hodnocení práce** (přehlednost, přístup a samostatnost autora při zpracování, jeho informovanost o metodologii vědecké práce apod.).
Autor prokázal schopnost tvorby vědecké práce. Pracoval s rozsáhlým zdrojem informací (57 celkem) včetně 18ti zahraničními zdroji. Slabší kapitolou je diskuze a dále 3 nespecifické odkazy.

Práci doporučuji k obhajobě.

Návrh klasifikace:

Otázky k obhajobě:

1. Z jakého důvodu by měl být odpočinek mezi silovým tréninkem 2-3 dny, jak uvádíte?
2. Co znamená centrace kloubu?
3. Vysvětlete pojem dynamická neuromuskulární stabilizace.

Datum: 19.5.2020

Podpis:

Mgr. Lucie Kainová